


## أعْتَني بِنَفْسي

# التَّمارين الرِّياضِيَّة

مكتبة لبنان ناشرون

أعْتَني بِنَفْسي

# التَّمارين الرِّياضِيَّة



مكتبة لبنان ناشرون

## مراحل القراءة المتدرِّجة

القراءة المُتدرِّجة برنامج قراءة من ستّ مراحل يتدرَّج بعناية مع أبنائنا وبناتنا من مرحلة ما قبل المدرسة، أي مرحلة ما قبل البدء بالقراءة، إلى مرحلة الصفّ السادس، أي مرحلة القراءة المتمكّنة. يشتمل هذا البرنامج على كتب قصصية وغير قصصيّة تغطّي نطاقًا واسعًا من موضوعات مصمَّمة لتطوير مهارات القراءة الأساسيّة وتوسيع المدارك والمعارف. إنَّ تكرار المفردات الأساسيّة، في هذا البرنامج، يقع ضمن مخطَّط لتعويد الطفل النطقَ الصحيحَ وترسيخ المعنى في الذِّهن. في كلّ مرحلة من المراحل نقدّم لأبنائنا وبناتنا حكايات ومعلومات تتدرّج، مرحلة بعد مرحلة، من عبارات بسيطة ومفردات أساسيّة وموضوعات قريبة إلى ذهن الطفل، إلى مفردات وتراكيب متنامية وموضوعات تنمّي فيه المهارة الذهنيّة وقوّة التجريد وتمكّنه، في نهاية الأمر، من التحكُّم بأنواع التراكيب المختلفة في اللغة العربيّة ومفرداتها وأساليبها. كتب هذا البرنامج حافلة بالرسوم البهيجة المشوِّقة التي تستثير الخيال وتبعث على التفكير. إنّه برنامج مثاليّ للصفوف التمهيديّة والابتدائيّة، ومثاليّ لمتعة المطالعة المنزليّة أيضًا.

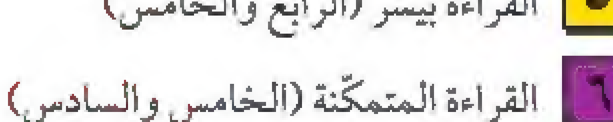
١ ما قبل القراءة (KGI & II)

٢ البدء بالقراءة (الأول والثاني)

٣ البدء بالقراءة المستقلّة (الثاني والثالث)


٤ القراءة المستقلّة (الثالث والرابع)


٥ القراءة بيُسْر (الرابع والخامس)



٦ القراءة المتمكّنة (الخامس والسادس)






مكتبة لبنان ناشرون

صندوق البريد: 9232-11

بيروت - لبنان

وكلاء وموزّعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى: 2011

طُبع في لبنان

Written by **Liz Gogerly**

Illustrated by **Mike Gordon**

**ISBN 978-9953-86-823-3**

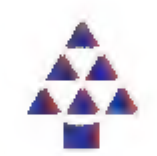
أعْتَـــني بــــنَفْســــي

# التَّمَارين الرِّياضِيَّة



إعداد دائِرة التَّرجَمة وَالنَّشر

في مَكتَبَة لبـنَان ناشِرُون



مكتبة لبنان ناشرون

نُحِبُّ أن نَلْعَبَ مَعَ جَدَّتِنا.

جَدَّتُنا لَيْسَتْ كأَيِّ جَدَّةٍ أُخْرى.

جَدَّتُنا سَريعةٌ.



جَدَّتُنا قَوِيّةٌ كَأَبْطالِ حَمْلِ الأَثْقالِ



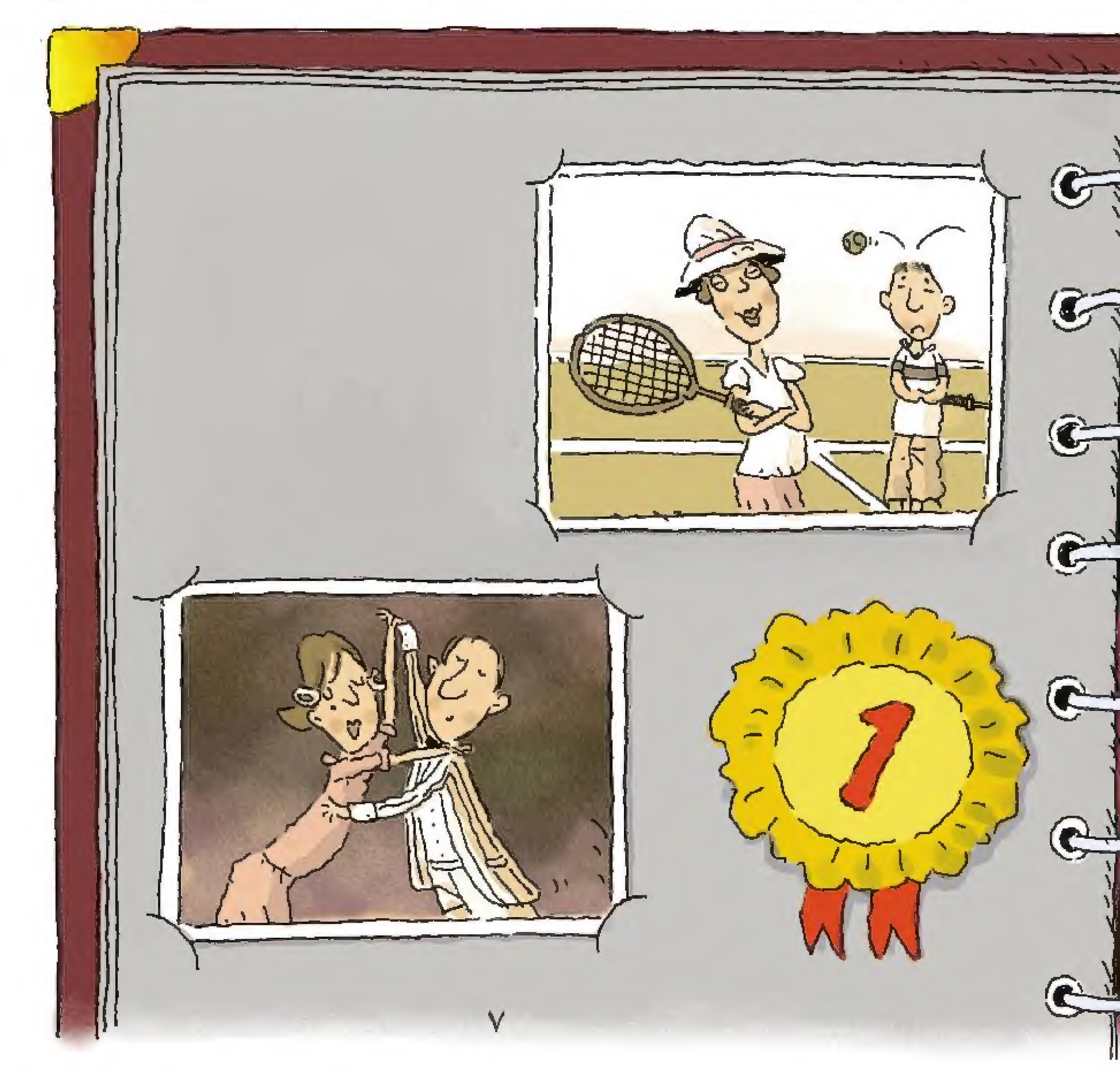
وهي رَشيقةٌ جِدًّا
أَيْضًا – اُنْظُروا كَيْفَ
تَتَسَلَّقُ الأَشْجارَ.

ما سِرُّ هذه المَهارةِ والشَّطارةِ؟

ما سِرُّ جَدَّتِنا؟



عِندَما كانَتْ جَدَّتُنا صَغيرةً، لم يَكُنْ عِندَ النّاسِ تِلفِزْيوناتٌ. لذلكَ كانوا يَقومونَ بأَشْياءَ أُخْرى كَثيرةٍ.



في تلكَ الأَيّامِ، كانَ الأَطْفالُ يَذْهَبونَ إلى المَدارِسِ مَشْيًا. كانوا يَسْتَمْتِعونَ بالهَواءِ الطَّلْقِ ويَلْتَقونَ في الطَّريقِ بِأَصْحابِهِم.





عِندَما كانَتْ جَدَّتُنا في المَدْرَسةِ، كانَ الأَطْفالُ يَقْضونَ وَقْتًا أَطْوَلَ في مُمارَسةِ الرِّياضةِ.

في البَيْتِ، كانَ الأَطْفالُ يُساعِدونَ في أَعْمالِ المَنْزِلِ.

مَعَ أنّ جَدَّتَنا عَجوزٌ الآنَ، فإنّها لا تَزالُ تُحِبُّ أن تُمارِسَ الرِّياضةَ. أَخْبَرَتْنا أنّ منَ المُهِمِّ أن نَتَمَرَّنَ نحنُ أَيْضًا.



عِندَما جاءَتْ جَدَّتُنا لزيارَتِنا، قالَتْ «لا تكونا كَسولَيْنِ! أَطْفِئا التِّلِفِزْيونَ، واجْمَعا الأَلْعابَ في صُنْدوقِها!»

أَخْبرَتْنا جدَّتُنا أنّ التَّمارينَ الرِّياضيّةَ نافِعةٌ للقَلْبِ والرِّئتَيْنِ. وهي تَجْعَلُنا رَشيقَيْنِ وقَوِيَّيْنِ أَيْضًا.





قالَتْ إنَّ القِيامَ بأَعْمالٍ مَنْزِليّةٍ هو
نَوْعٌ منَ الرِّياضةِ أَيْضًا.





ويُمْكِنُ أن يَكونَ فيها مَرَحٌ وفَرَحٌ.

وهي نافِعةٌ لنا مِثْلَما التَّمارينُ
الرِّياضيّةُ نافِعةٌ!

أَخَذَتْنا جَدَّتُنا في مِشْوارٍ

على الاسكوتر.



ثُمَّ ذَهَبَتْ
مَعَنا لِنَسْبَحَ.



ما أَشْطَرَها!

فِي ذلكَ المَساءِ شَعَرْنا أَنّنا فعْلًا مُتْعَبونَ.





نِمْنا نَوْمًا عَميقًا.

في صَباحِ اليَوْمِ التّالي، كُنّا نَشْعُرُ

بسَعادةٍ وبنَشاطٍ عَظيمٍ.

الآنَ وَجَدْنا طُرُقًا كَثيرةً لتكونَ التَّمارينُ الرِّياضيّةُ جُزْءًا من حَياتِنا اليَوْميّةِ.

نُحِبُّ في طَريقِنا إلى المَدْرَسةِ أن نَمْشِيَ أو نَرْكَبَ الاسكوتر.



فِي المَدْرَسةِ، نَخْرُجُ في فَتَراتِ
الإِسْتِراحةِ إلى المَلْعَبِ لِنَلْهُوَ ونَلْعَبَ.





بعدَ المَدْرَسةِ، نُمارِسُ أَحْيانًا
رِياضاتٍ نُحِبُّها.

نَجوى ماهِرةٌ في كُرةِ السَّلّةِ، وقدِ انْضَمَّتْ
إلى فَريقِ الفَتَياتِ في مَدْرَسَتِها، وصارَ
لها صَديقاتٌ كَثيراتٌ.

جاد ماهِرٌ في لُعْبَةِ التِّنِسِ...

هو أَيْضًا قائدُ فَريقِ كُرَةِ القَدَمِ.

في أَوْقاتٍ أُخْرى نَذْهَبُ
إلى الحَديقةِ العامّةِ لنَلْعَبَ
لُعْبَةَ الاخْتِباءِ (الإِسْتِغْمايةِ).



فِي عُطْلَةِ نِهايَةِ الأُسْبوعِ نَذْهَبُ إلى مَرْكَزِ أَلْعابِ الأَطْفالِ. نَتَأَرْجَحُ هُناك ونَتَزَحْلَقُ، ونَقْفِزُ، ونَلْعَبُ.



نُحِبُّ التَّمارينَ الرِّياضيّةَ كَثيرًا، حتّى إنّنا أَقْنَعْنا أُمّي وأَبي أن يُمارِسا الرِّياضةَ هُما أَيْضًا. الآنَ نَذْهَبُ كُلُّنا مَشاويرَ على دَرّاجاتِنا.





أَو نَمْشي معًا بينَ الأَشْجارِ.

اِكْتَشَفْنا شَيْئًا آخَرَ... التَّمارينُ الرِّياضيّةُ، لا نَحْتاجُ إلى أن نَشْعُرَ فيها أنّنا نَتَمَرَّنُ.



ما دامَ فيها مَرَحٌ، لا يَهُمُّ كَيْفَ نَكْتَسِبُ أَجْسامًا رَشيقةً.



## كلمة إلى الآباءِ والأُمَّهاتِ والمعلّمين

«التَّمارين الرِّياضيّة» هو حكاية الطِّفلَين التَّوأمَين، جاد ونجوى. يَكتشِفُ الطِّفلان، بمُساعَدة جدّتهما، أنّنا بحاجة إلى تَمارين رياضيّة لنُحافِظَ على لِياقتنا البدنيّة وصِحّتنا. تَبدأُ الحِكاية بزيارة تَقوم بها الجدّة إلى مَنزِلهما. من الواضِح أنّ الطِّفلَين يُحِبّان صُحبة جدّتهما وَيَسْتَمْتِعان بالِاسْتِماعِ إلى ما كانت عليه الحياةُ عندما كانت هي صغيرةً. الأطفال في مُعظمِهم يَتجاوَبون مع الجَدّ والجَدّة أو مع قَريب كَبير السِّنّ. بإمكانكَ أن تسأَلَ الأطفالَ عن شخص كَبير يَعرِفونَه. بِإمْكانِكَ أن تَقترِحَ عليهم أن يَتحدَّثوا إلى ذلك الشَّخص عن التَّمارين الرِّياضيّة واللِّياقة البدنيّة في شَبابه.

هذه طريقة حَسَنة لبدءِ مُناقَشة في الموضوع والمُقارَنة بين الطُّرق المُخْتَلِفة.

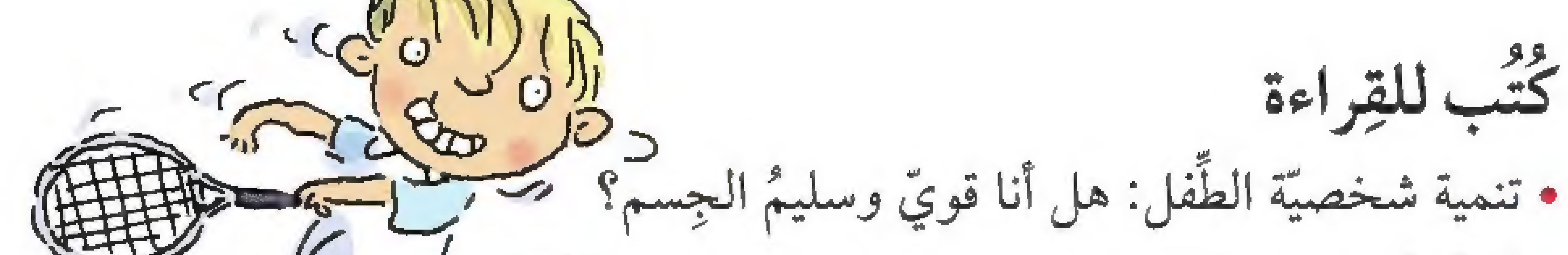
اليوم، يتسبَّبُ في قلّة التَّمارين الرِّياضيّة ما نَعرِفُه من عادة الجُلوس أمام التِّلفزيون أو التَّسلّي بألعاب الكومبيوتر لفَتَرات طويلة. التَّوأمان، كالعديدِ من الأطفال في سِنِّهما، يَستمْتِعان بمُشاهَدة بَرامِج التِّلفزيون وبأَلعاب الكومبيوتر، والجَدّة هي التي تَقترِحُ عليهما البَحْث عن مَجالات أُخرى. هذه فُرصة جيّدة للحَديث مع الأطفال عن عاداتِهم اليوميّة. هل يَظُنُّ الأطفال أنّهم يُبالِغون في مُشاهَدة بَرامِج التِّلفزيون والتَّسلّي بأَلعاب الكومبيوتر؟ ما نَوعُ التَّمارين الرِّياضيّة التي يُمارِسونها؟ ما نَوعُ الأَنشِطة الجديدة التي قد يَرغَبون في مُمارَسَتِها؟ يَكتشِفُ الأطفال، إذ يقرأونَ ويُدقِّقونَ النَّظر في الصُّوَر، أنّ في التَّمارين التي يُمارِسونها والتي لا يُمارِسونها مُتعةً كبيرة. هل خَطَرَ في بالِهم يومًا أنّ العَمَل في الحديقة وتَنظيفها والمَشي والرَّقص هي أشكالٌ من التَّمارين الرِّياضيّة؟

تُبيِّنُ الحِكاية أنّ التَّمارين الرِّياضيّة يُمكِن أن تكونَ مُسلِّيةً وأن يكونَ لها فوائد أُخرى عديدة، إضافةً إلى فائدتِها في الحِفاظ على اللِّياقة البَدَنيّة. على سبيلِ المِثال، جاد ونجوى يَكتسِبان الكثيرَ من الأصدِقاء عند مُمارَستِها رياضةً جَماعيّة، مثل كُرة القَدَم.

ويَتعلَّمُ جاد من خلال قيادتِه لِفَريقِ كُرة القَدَم مَهارات القيادة أيضًا. هل يَخطُرُ ببالِ الأطفال فوائدُ أخرى للتَّمارين الرِّياضيّة؟

كُتب «**أعتَني بنَفْسي**» تهدُفُ إلى أن يَتعلَّمَ الأطفال، إذ يَتطوَّرون، أنّهم أفراد لهم استِقلالهم لكنّهم أيضًا جُزء من مُجتمَع، وأن يَتعلّموا كيف يَبنون خِبْراتهم الخاصّة ويُطوِّرون قُدُراتِهم الاِجْتِماعيّة والعاطِفيّة. يُنتظَر أن يتعلَّمَ الأطفال من خلال هذه الكُتب:

- القيام بخِيارات بسيطة في مَجالِ الصِّحّة والنَّظافة الشَّخصيّة.
- كيف تَنتشِر بعضُ الأمراض وطريقة السَّيطرة عليها.
- عمليّة النُّموّ وحاجة النّاس إلى التَّغيُّر.
- أسماء أعضاء الجِسم الرَّئيسيّة.
- أنّ بعض المُنتَجات المَنزِليّة، بما فيها الأدوية، يُمكِنُ أن تؤذيَ إذا لم تُستخدَمْ بطريقةٍ صَحيحة.
- قَواعِد السُّلوك الآمِن وطُرُق المُحافَظة على السَّلامة، بما فيها قَواعِد السَّلامة في الطُّرق، وكيف يُمكِنُ أن تُساعِدَ النّاسَ في الحِفاظ على السَّلامة.



## كُتُب للقِراءة

- تنمية شخصيّة الطِّفل: هل أنا قويّ وسليمُ الجِسم؟
- أنا أقرأ: جِسم الإنسان
- موسوعة جِسم الإنسان المبسَّطة: العَضَلات

## مَسرَد (كشّاف)

أغتني بنفسي




# التَّمارين الرِّياضِيَّة



كتاب «التَّمارين الرِّياضِيَّة» يدورُ حول الولدَين جاد ونَجوى. هذان الوَلَدان، كغيرِهما من الأولاد في هذه السِّنّ، لا يُمارِسان ما يَكفي من التَّمارين الرِّياضيّة ويُفضِّلان قضاءَ الوقت في ألعاب الكومبيوتر أو مُشاهَدة بَرامج التِّلفزيون. لكنّ زيارة الجَدّة تُغيِّر عادات الولدَين وتجعَلُهما مُهتمَّين بمُمارسة الرِّياضة...

في آخر الكتاب مُلاحَظات إلى الآباءِ والأُمَّهاتِ والمعلِّمين لمُساعدتهم في تَعويد أطفالهم على مُمارَسة التَّمارين الرِّياضيّة.

## في هذه المَجموعة




978-9953-86-819-6




978-9953-86-823-3




978-9953-86-822-6




978-9953-86-824-0



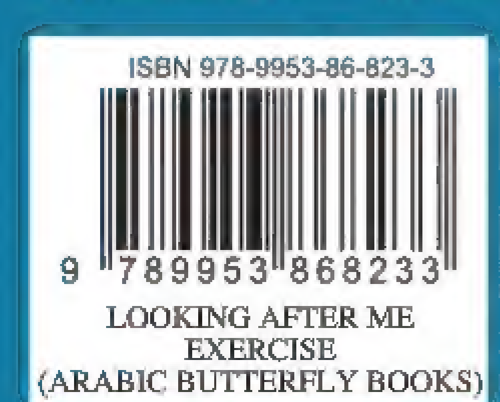

978-9953-86-820-2




978-9953-86-821-9




مكتبة لبنان ناشرون
راجع موقعنا على الإنترنت: www.ldlp.com


ISBN 978-9953-86-823-3
9 789953 868233
LOOKING AFTER ME
EXERCISE
(ARABIC BUTTERFLY BOOKS)